

"СОГЛАСОВАНО":

Директор

Баркова
(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор МКУП "Комбинат питания"
Мишкарёв А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях
г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (на менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						86 (руб)
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Минералы, мг						
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	
Завтрак			500											
Тефтели в соусе														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108	120	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь*	3,00	3												
Лук репчатый*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	51,35	3,02
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				20,25	20,56	67,71	536,88	12,53	0,46	136,24	276,27	456,4	148,41	4,84
2 день														
Завтрак			685											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11 лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (140/7/2)			200	5,4	5,6	15,7	134,8	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,6	0,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	140,00	140												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				22,12	29,16	91,5	706,22	14,54	0,31	218,44	350,4	622,1	143,25	5,03
3 день														
Завтрак			510											
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
Печеное питание детей в стационарах №2,6														
Говядина*	68,00	68												
Лук репчатый*	9,00	9												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Яйцо*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель*	80,00	80												
Морковь*	24,00	24												
Капуста*	46,00	46												
Лук репчатый*	24,00	24												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Мука в/с*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58
4 день														
Завтрак			510											
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
Печеное питание детей в стационарах №2,6														
Говядина*	68,00	68												
Лук репчатый*	9,00	9												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Яйцо*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель*	80,00	80												
Морковь*	24,00	24												
Капуста*	46,00	46												
Лук репчатый*	24,00	24												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Мука в/с*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58
4 день														
Завтрак			510											
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
Печеное питание детей в стационарах №2,6														
Говядина*	68,00	68												
Лук репчатый*	9,00	9												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Яйцо*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель*	80,00	80												
Морковь*	24,00	24												
Капуста*	46,00	46												
Лук репчатый*	24,00	24												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Мука в/с*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46										

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Залтрак			612											
			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,5
Финболы и сметанном соусе														
Список рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394														
	Минтай*	120,69	70											
	Крупа рис круглозерный*	3,00	3											
	Хлеб пшеничный*	10,00	10											
	Молоко цельное*	20,00	20											
	Лук репчатый*	14,00	14											
	Яйцо*	9,00	9											
	Мука в/с*	9,00	9											
	Соль*	0,30	0,3											
	Масло растительное*	2,00	2											
	Сметана*	20,00	20											
	Масло сливочное*	2,00	2											
	Мука в/с*	3,00	3											
	Соль*	0,30	0,3											
	Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1											
			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины			Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак			500												
			235	15,63	16,09	14,16	263,97	0,45	0,11	236,15	90,48	368,78	27,9	4,05	
Омлет натуральный, со сливочным маслом															
Сторяж рецептур изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340															
	Яйцо*	180,00	180												
	Молоко цельное*	68,00	68												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Масло растительное*	5,00	5												
	Соль*	0,30	0,3												
			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6	
Пастила фруктовая															
	Пастила фруктовая*	15,00	15												
			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66	
Чай с сахаром и молоком															
Сторяж рецептур обучающихся 1-4 классов Новосибирск 2020 №54-6ти-2020(7-11 лет)															
	Чай*	2,00	2												
	Молоко цельное*	75,00	75												
	Сахар*	7,00	7												
			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27	
Хлеб пшеничный															
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	25,00	25												
			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
Хлеб ржано-пшеничный															
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано-пшеничный*	25,00	25												
				22,73	19,32	67,21	533,64	12,95	0,28	249,15	236,78	538,93	68,75	7,63	
Итого:			6 день												86 (руб)

Макaronи, отнрные			150	0,2										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макaronные изделия*	52,50	53												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
			215	5,6	6,4	23,10	172,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Кефир с сахаром														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	15,00	15												
			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Хлеб пшеничный														
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Хлеб ржано- пшеничный														
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
				24,76	19,06	82,94	602,34	12,8	0,26	162,14	267,2	420,05	70,9	3,44
Итого: 7,000 86 (р)														

Крупа рис круглозерный*			40,00	40													
Сахар*			5,00	5													
Масло сливочное*			10,00	10													
Соль*			0,30	0,3													
Молоко цельное*			150,00	150													
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)					200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689																	
Кофейный напиток*			4,00	4													
Молоко цельное*			160,00	160													
Сахар*			10,00	10													
Сок фруктовый т/п					200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3	
Сок(т/л)*			200,00	200													
Хлеб ржано- пшеничный					20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20													
Итого:						19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14	
8 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг						
Завтрак			500														
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			190		16,7	15,05	30,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	7,3		
Печеное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210																	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			50,00	50													
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*			26,00	26													
Лук репчатый*			18,00	18													
Масло сливочное*			10,00	10													
Картофель*			168,00	168													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			5,62	3,6													
Масло растительное*			3,00	3													
Соль*			0,50	0,5													
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом					60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78																	
Морковь*			36,00	36													
Лук репчатый*			10,00	10													
Томатная паста*			5,00	5													
Масло растительное*			6,00	6													
Лимонная кислота*			0,10	0,1													
Сахар*			0,60	0,6													
Соль*			0,60	0,6													
Компот "Ягодный коктейль"					200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631																	
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*			24,00	24													
Сахар*			7,00	7													
Хлеб пшеничный					30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*			30,00	30													
Хлеб ржано- пшеничный					20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20													
Итого:						21,38	21,39	67,4	547,63	20,44	0,59	278,16	220,38	222,12	82,56	4,09	
9 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг						
Завтрак			555														
Шницель натуральный			100	15,6	20,3	12,5	295,1				0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2	
Сборник для обучающихся 2011г. Могиловый №265																	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			96,00	96													
Соль*			0,50	0,5													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			20,31	13													
Яйцо*			6,00	6													
Масло растительное*			1,80	1,8													
Капуста тушеная					200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534																	
Капуста*			229,00	229													
Масло растительное*			2,50	2,5													
Морковь*			5,00	5													
Лук репчатый*			9,00	9													
Томатная паста*			15,00	15													
Мука в/с*			4,00	4													
Сахар*			2,50	2,5													
Соль*			0,40	0,4													
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1													
Компот "Фруктово-ягодный"					200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5	
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хл-2020 (7-11 лет)																	
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*			30,00	30													
Сахар*			10,00	10													
Хлеб пшеничный					25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*			25,00	25													
Хлеб ржано- пшеничный					30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
Хлеб-ржано пшеничный*			30,00	30													
Итого:						24,09	25,7	67,38	597,18	64,67	0,85	188,83	234,19	318,13	83,88	4,81	
10 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг						
Завтрак			530														
Рыба, тушеная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374																	
Минтай*			148,28	86													
Морковь*			48,00	48													
Лук репчатый*			48,00	48													
Томатная паста*			6,00	6													
Масло растительное*			3,00	3													
Соль*			0,50	0,5													
Сахар*			0,50	0,5													
Лимонная кислота*			0,05	0,05													
Лавровый лист*			0,01	0,01													
Рис припущенный					150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	95	16	83,2	29,4	0,6	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909																	
Крупа рис пропаренный*			40,00	40,0													
Масло сливочное*			7,00	7													
Соль*			0,50	0,5													
Напиток из плодов шиповника					200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705																	
Шиповник*			30,00	30													
Сахар*			7,00	7													

		25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Хлеб пшеничный													
Печенье пшеничное (под род. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
	Хлеб пшеничный*	25,00	25										
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8
Хлеб ржано-пшеничный													
Печенье ржаное (под род. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20										
			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05
Пастила фруктовая													
	Пастила фруктовая*	15,00	15										
				21,82	17,86	83,5	582,02	345,8	0,28	436	221,55	363,4	108,15
Итого													

Главный технолог

Голышева А.А.